

# Schnellster Polizist Europas bäckt Kuchen und freut sich auf Kubba

**THÜRINGER SPORTLER PRIVAT** Marathon-Ass Marcel Bräutigam hat auf Umwegen in Erfurt sein Glück gefunden

Von Michael Voss

**Erfurt.** Die Beine einfach so mal hochlegen und ausspannen – das ist eigentlich nichts für Marcel Bräutigam. Doch nach 7500 Kilometern im Trainingsjahr zu Fuß hat der 27-jährige nichts dagegen: Er düst in Kürze mit Freundin Katrin in einen zweiwöchigen Kurba-Urlaub. „Es war meine bislang erfolgreichste Saison, aber auch eine extrem harte – da kann ich mir das mal gönnen“, sagt der Marathon-Läufer lächelnd.

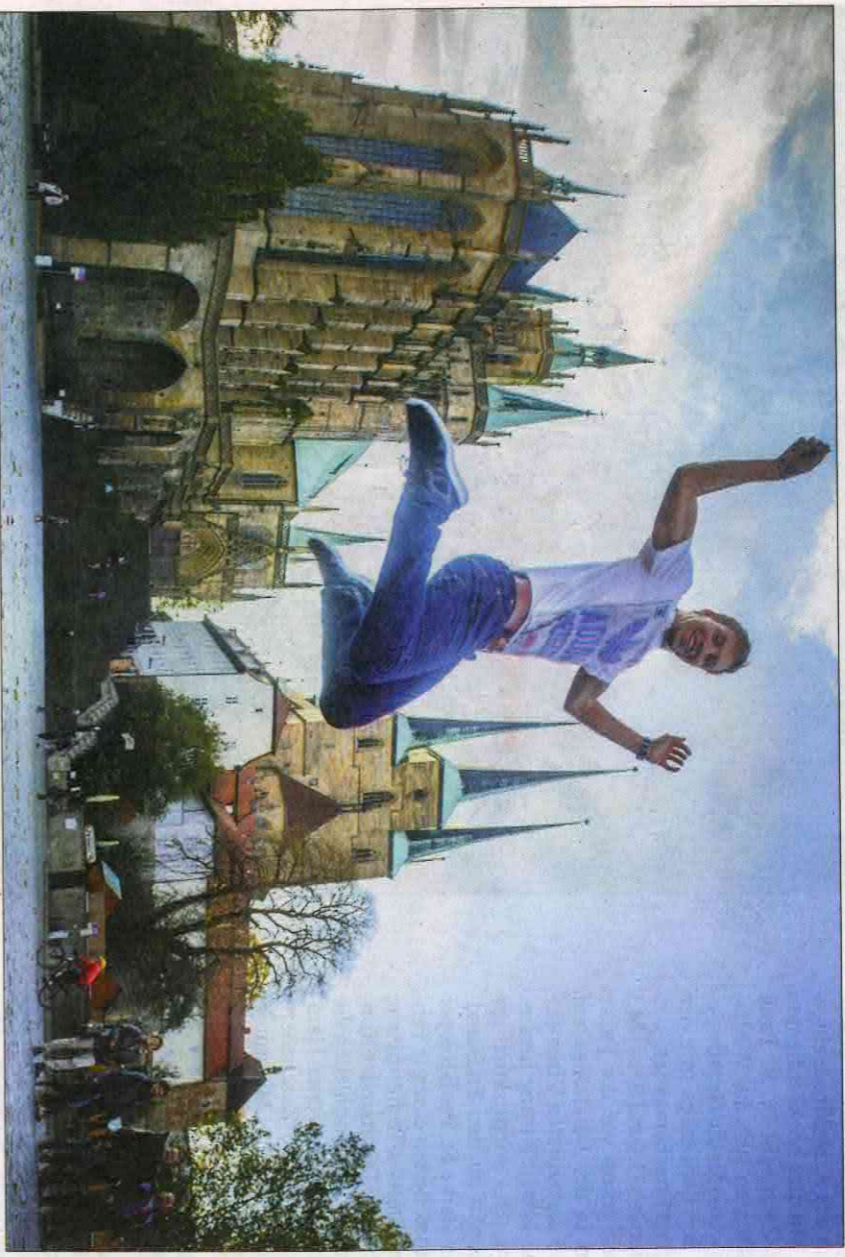
Ja, es war sein Jahr: Der Thüringer schraubte seine Bestleistung auf 2:17 Stunden, ist damit vierbester Deutscher. Er drang als Zweiter beim Köln-Marathon in die afrikanische Phalanx ein und ließ als Polizei-Europameister ausrufen. Ja, er – der sonst immer akribisch der „Blue Line“, der blau markierten Ideallinie auf den 42,195 km, folgt – hat in Erfurt nach geografischen und sportartlichen Umwegen nun sein Glück gefunden. Sportlich und privat.

Alles fing in Großbreitenbach an. „Ich war ein wenig hyperaktiv“, erinnert sich Bräutigam. Schon als Vierjähriger strampelte er auf dem Kettcar, dann auf dem Fahrrad ohne Stützradern seinen Eltern davon. Beinahe. Die meldeten ihn mit sieben im Skiverein an – für einen Steppke, der im Nachbarhaus von Biathlonin Andra Henkel aufwächst, nur logisch. „Sie war und ist ein Vorbild“, sagt Bräutigam.

Prompt wurde auch er Biathlet, kämpfte sich – am Oberhofer Sportgymnasium lernend – in den Auswahlkader. Doch mit 18 kam der Bruch: Pfeifisches Drüsenfieber. „Ich hatte beim normalen Treppensteigen 180er-Puls, war völlig kaputt.“ Die Ärzte verhängten ein halbes Jahr totales Sportverbot. Nach zu kurzer Vorbereitung blieben gute Ergebnisse im Winter aus: Der Olympiastützpunkt beschied ihm: keine Perspektive. „Da ist für mich eine Welt zusammengebrochen“, so Bräutigam, der sich zugleich sagte: „Das kann nicht alles gewesen sein!“

War es auch nicht. Bräutigam verscrieb sich zunächst dem Sommerbiathlon, wurde mehrfach deutscher Meister, erzielte bei EM und WM vordere Plätze. Doch auch das Lauten lockte. Bereits als Schüler sah er bei Crosswettkämpfen „immer gut aus“. 2009 wagte er sich beim Rennsteiglauf an seinen ersten Marathon, wurde mit 2:52 Stunden auf Anhieb Zehnter. Im Jahr darauf spürte er auf dem flachen Frankfurter Stadtkurs in 2:27 als bester Deutscher ins Ziel. Der Umstieg war beschlossens.

Damals lief Bräutigam – dem ab 2011 das Intervalltraining beim Erfurter Coach Dieter Hermann neue Impulse verlieh – sieben Wochen neben der Arbeit: 42 Wochensunden bei der Bereitschaftspolizei mit Schichtdienst. Mittlerweile hat er sich in die



Leistungssprünge: Marcel Bräutigam auf dem Domplatz seiner Wahlheimat Erfurt.

Fotos: Marco Kneise



Gut Holz: Die Trophäe vom Sieg beim Rennsteiglauf.

Sportförderrgruppe gekämpft, ist zehn Monate im Jahr freigestellt und kann damit auch in Trainingslagern in Kenia sowie St. Moritz an der Form feilen.

## Fan von Elektro-Pop und Atletico Madrid

Es gibt Wochen, in denen er bis zu 250 Kilometer läuft. Dazu Krafttraining, Lauscherläufe, Stabilitätsübungen – viel Freizeit bleibt nicht. Doch wenn Kundenduft durch die Erfurter Krämpfervorstadt zieht, kann Bräutigams außergewöhnliches Hobby die Ursache sein: Der Athlet bäckt gern. „Apfel- und Zupfkuchen gelingen ihm toll“, verrät Katrin.

Seit 2011 leben sie zusammen in der 70-Quadratmeter-Wohnung. Das Kochen überlässt Bräutigam („ich bin ein leidenschaftlicher Esser“) meist der Freundin. Oder noch besser, bei

## Marcel Bräutigam

- ▶ ... wurde am 31. Juli 1987 in Ilmenau geboren.
- ▶ ... läuft für den GutMuts-Rennsteiglaufverein
- ▶ ... steigerte seine Bestzeiten auf 2:17:53 h (Marathon) und 1:06:51 h (Halbmarathon).
- ▶ ... gewann dreimal beim Rennsteiglauf – zweimal im Marathon, einmal im Halbmarathon
- ▶ ... ist amtierender Polizei-Europameister.

Besuchen, der „Schwieger-Omi“. Da schwärmt der Athlet für Klöße mit Rouladen und Rotkraut. Muss er da aufs Gewicht achten? „Ich stelle mich nicht täglich auf die Waage“, erwidert der 1,76-Meter-Mann mit dem Weltkampfgewicht von 63 Kilo.

Früher war er ein passabler Fußballer. Das ist wegen der Verletzungsgefahr derzeit tabu. Nun fiebert er nur noch als Fan mit „bei Atletico Madrid, weil mich Fernando Torres früher dort beeindruckt hat“, und bei Bayern.

Musik ist etwas, was ihn beim Laufen motiviert. House-Musik oder Elektro-Pop von „Northern Lite“ hat er auf den Kopfhörern, wenn er im Steiger schwitzt. Mehrfach war er bei Konzerten der Erfurter Band.

Und wo kann man ihn sonst noch antreffen? Im Sommer zum Beispiel beim Baden am Alperstätter See, wobei er dort hin mitunter auch läuft oder mit dem Rennrad fährt. Oder: „Katrin und ich – wir chillen zum Bei-



Was backen wir heute? – Marcel Bräutigam (27) und seine Freundin Katrin (23) beim Schmökern nach neuen Rezepten.

spiel gern am Hirschlachufer, schauen dabei den vielen Kindern auf dem Spielplatz zu. „Einem auf dem Spielplatz?“, „Später eigener Kinderwunsch?“, „Später – in drei, vier Jahren“, erwidern beide fast gleichzeitig: „Dann soll aber eine größere Wohnung her, eine mit Balkon.“

Katrin hat er übrigens mit dem „Laufrisus“ infiziert. „Vor zwei Jahren hatte ich mit Laufen gar nix am Hut“, offenbart die kletterorthopädische Fachschwester, die er einst zufällig, über eine Bekannte, bei einer Skilanglauf-runde in Oberhof kennenlernte.

## Die Freundin mit dem „Laufrisus“ infiziert

Doch nachdem die Blondine nun mehrfach die Atmosphäre als Zuschauerin an der Strecke genoss, steht für sie fest: Nächstes Frühjahr will sie in Berlin erstmals bei einem Halbmarathon starten. „Durchkommen ist

mein Ziel“, sagt Katrin, die ihren Freund als „lockeren Typen“ beschreibt, der „seine Ziele dennoch konsequent verfolgt“. Statussymbole? „Unser Ford Focus ist nur Fortbewegungsmittel.“

Bräutigams Lauf-Begeisterung ist ansteckend. Bei ihm, der andere Top-Läufer wie Christian König und Christian Seiler zum Freundeskreis zählt, holen sich mittlerweile viele aus ganz Deutschland via Internet oder bei Wettkämpfen Tipps.

Und welche Ziele hat er selbst? „Ein schneller Berlin-Marathon in den nächsten zwei Jahren wäre ein Traum“, sagt er versonnen. Dieses Jahr agierte er dort meistlich als Tempomacher für Top-Läuferin Anna Hahner. „Die 2:15 Stunden habe ich im Visier“, sagt er, weiß aber auch: „Jede Sekunde will hart erarbeitet sein – die Luft wird auf diesem Niveau dünner, der Aufwand immer größer.“

Deshalb wird er auch nach Kubba zwei seiner insgesamt 22 Paar Lauschuhe mitnehmen.